

GUACAMOLE [inspiré de Les meilleures recettes de cuisine du monde, Ed Larousse]

Pour faire un bon guacamole, il faut mieux des avocats suffisamment mûrs. Ils sont meilleurs et plus faciles à écraser.

Si vous les avez achetés trop durs, vous pouvez :

(1) ne pas les mettre au frigo !

(2) les mettre dans une corbeille avec une banane ou une pomme,

(3) les mettre dans un sachet papier. Surveillez bien, ça mûrit vite !



Accompagné d'un adulte

PARTS



PRÉPARATION



CUISSON



Matériel :

Planche à découper, bol, fourchette, couteau



LES INGRÉDIENTS

¼ d'oignon rouge

1 piment (si vous n'aimez pas trop le piment, vous pouvez remplacer par un petit poivron)

1 petit bouquet de coriandre

1 tomate

3 avocats

1 gousse d'ail pilée

Le jus de ½ citron vert

LES ÉTAPES



Étapes : [1], [2], [3] & [4]

1. Couper l'avocat en 2, enlever le noyau, retirer la chair de l'avocat à l'aide d'une petite cuillère.
2. Couper en petits morceaux la tomate, l'oignon, et le piment.
3. Ecraser la gousse d'ail.
4. Ciseler la coriandre finement.
5. Dans un bol à l'aide d'une fourchette, écraser grossièrement tous les ingrédients.
6. Ajouter 1 goutte d'eau.
7. Servir aussitôt ou arroser immédiatement de jus de citron vert.



VERS UNE ALIMENTATION
#DURABLE #SAVOUREUSE #ACCESSIBLE #CONVIVIALE

Papille
par Les Sens du Goût



ars
Agence Régionale de Santé
Hauts-de-France

